

## Bio Kürbiskernprotein

### Kürbiskernmehl, teilentölt mit 59% Proteinanteil

Das Raab Bio Kürbiskernprotein wird durch Entölung und Vermahlung gewonnen und besticht durch sein typisches, feines Aroma. Das Kürbiskernprotein hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Außerdem ist es reich an Magnesium und enthält 59 % hochwertiges Eiweiß. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei. Außerdem trägt Magnesium zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.

**Zutaten:** 100 % Kürbiskernmehl, teilentölt<sup>2,3</sup> (99,8 % geröstete Kürbiskerne<sup>2</sup>, Salz)  
(\*aus kontrolliert biologischem Anbau; <sup>3</sup>Kürbiskerne aus Österreich)

**Zubereitungsempfehlung:** Geben Sie ca. 2 EL (à 10 g) Pulver in 250 ml Flüssigkeit, z.B. Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- oder Kokosdrink oder ersetzen Sie beim Backen einen Teil des herkömmlichen Mehls durch Kürbiskernprotein. Das Kürbiskernprotein ist eine köstliche Ergänzung für Smoothies, Müslis, Desserts und Backwaren. In Kombination mit anderen Zutaten verändern sich die hier angegebenen Nährwerte.

**Hinweis:** Die oben genannten positiven Wirkungen treten bereits ab einem Verzehr von täglich 20 g Kürbiskernproteinpulver ein. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind von großer Bedeutung.

Farbe und Geschmack können variieren, da es sich um ein Naturprodukt handelt, das jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt.

Füllhöhe technisch bedingt.

## Organic pumpkin seed protein

### Pumpkin Seed flour, partially de-oiled, with 59% protein content

Raab Organic Pumpkin Seed Protein is obtained through a de-oiling and grinding process and is cherished for its typical delicate aroma. Pumpkin seed protein has a high content of unsaturated fatty acids. Moreover, it is rich in magnesium and contains 59 % high-quality protein. Magnesium contributes to normal functioning of the nervous system and normal muscles function. Magnesium also contributes to the maintenance of normal bones and teeth.

**Ingredients:** 100 % pumpkin seed flour, partially de-oiled<sup>2,3</sup> (99,8 % roasted pumpkin seeds<sup>2</sup>, salt)  
(\*from controlled organic farming; <sup>3</sup>pumpkin seeds from Austria)

**Suggested use:** Mix about 2 tbsp. (each 10 g) of the powder with 250 ml of liquid, e.g. soy, oat, almond, rice or coconut drink, or replace part of the conventional flour with pumpkin seed protein when baking. Pumpkin seed protein is a delicious addition to smoothies, mueslis, desserts and baked goods. In combination with other ingredients, the nutritional values given here change.

**Note:** The positive effects cited above start from a daily intake of just 20 g of pumpkin seed protein powder. A varied and balanced diet and a healthy lifestyle are of great importance.

This is a natural product, the color and taste may vary with the season.

Filling level may vary for technical reasons.

DE

EN



**Raab**<sup>®</sup>  
Vitalfood



# Kürbiskern Protein

reich an  
Protein  
59%

enthält natürlicherweise  
Magnesium



Qualität seit 1989  
Raab Vitalfood

von Natur aus  
vegan

500 g Pulver

Nährwerte <sup>2</sup> / Nutritional values <sup>2</sup>	pro / per 100 g (NRV)	pro / per 20 g <sup>1</sup> (NRV)
Energie / Energy	1610 kJ / 384 kcal	322 kJ / 77 kcal
Fett / Fat	13 g	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturates	2,6 g	0,5 g
davon einfach ungesättigte Fett- säuren / of which mono-unsaturates	3,6 g	0,7 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / of which polyunsaturates	6,4 g	1,3 g
Kohlenhydrate / Carbohydrate	2,7 g	0,5 g
davon Zucker / of which sugars	1,6 g	< 0,5 g
Ballaststoffe / Fibre	10 g	2,0 g
Eiweiß / Protein	59 g	12 g
Salz / Salt	1,0 g	0,20 g
Magnesium / Magnesium	800 mg (213 %)	160 mg (43 %)

Aminosäuren (Auszug) <sup>2</sup> / Amino acids (excerpt) <sup>2</sup>	pro / per 100 g	pro / per 20 g <sup>1</sup>
Isoleucin / Isoleucine	2,1 g	0,4 g
Leucin / Leucine	4,0 g	0,8 g
Lysin / lysine	1,9 g	0,4 g
Methionin / Methionine	1,1 g	0,2 g
Cystein / Cysteine	0,7 g	0,2 g
Phenylalanin / Phenylalanine	2,8 g	0,6 g
Tyrosin / Tyrosine	1,9 g	0,4 g
Threonin / Threonine	1,7 g	0,3 g
Tryptophan / Tryptophan	1,0 g	0,2 g
Valin / Valine	2,7 g	0,5 g

<sup>1</sup>entspricht einer Portion / <sup>1</sup>equivalent to one serving

<sup>2</sup>für Pulver, unzubereitet / <sup>2</sup>for powder, unprepared

NRV: Prozent der Nährstoffbezugswerte / NRV: percentage of Nutrient Reference Values

Diese Verpackung enthält 25 Portionen. /  
This package contains 25 servings.



©H Hergestellt in Österreich. / Made in Austria.

Vor Licht und Wärme geschützt, trocken und gut verschlossen lagern. /  
Store tightly closed in a cool, dry place.

**Mindestens haltbar bis Ende:** siehe Aufdruck Boden

**Best before end:** see imprint bottom

Raab Vitalfood GmbH | Rudolf-Diesel-Str. 10 | 85296 Rohrbach  
Germany | www.raabvitalfood.com | Tel. +49 (0)8442 95 63 0



DE-ÖKO-001  
Österreich Landwirtschaft  
DE-ÖKO-001  
Austria Agriculture

